

令和7年度かながわ学校給食夢コンテスト
「夢の献立」応募用紙（中学校・義務教育学校後期）

生徒用

学校名（がっこうめい）	学年（がくねん）	ふりがな
藤沢市 ^{つぎ} 立 ^{つぎ} 鵜沼中 ^{がっこう} 学校	2 年	名前 ^{なまえ} 三宅 渚央

さくひんめい 作品名	学校生活がんばるあなたへ!!～栄養満点給食～	
<献立名>	<写真または絵 ※裏面の注意を見てね>	
しゅしよく 主食：湘南ゴールド		
しゅさい 主菜：やまゆりポークのステーキ		
かきさい 副菜：小松菜と海苔のしらす		
その他：トマトマースーフ		
つか 使った県内産品の数		
つか 使った食材数	7 っ	
（調味料は除く）	15 っ	
<献立の特徴や工夫したことを書きましょう。>		
食べる人に栄養と味を持ってもらうためにオレンジ炊き込みご飯をもとにしオレンジで県内産品の湘南ゴールドと置き換えてみました。あまりなじみがないですが、甘みと酸味があり新味を味わうことができます。主菜はトマトが好きなお肉を使ったステーキでこれも神奈川県産のやまゆりポークを使用しました。副菜は我が家、江ノ島のしらすを使った小松菜と焼海苔のしらすとあえたものです。自分で考えるとどうしても野菜が少なくなってしまうので野菜も取り入れるため県内産品の小松菜を使用しました。そのいせではトマトマースーフを選び県内産品のトマトと卵が入るようにしました。今回は献立は昔ながらのものが入っていても食べられるように炊き込みご飯やステーキなどのみんなが好きなものをよくよくに、人間が不足しがちな野菜はしらすと一緒に入れるようにしてリスーフにカサを増やすことで少しづつでも口にするようにしました。中学生は体の発達が著しい時期なのでちゃんと栄養バランスのとれた給食にしたいと思い栄養バランスに気を付けているようにしました。		
<献立を考えてみた感想を書きましょう>		
神奈川県には自分が知らないだけでたくさんの県内産品があって給食や家のご飯で意外に口にしているんだなと思いました。思っていたより栄養バランスを整えた食事を作るのは大変で自分の好きなものばかり食べても健康な体にはできないし、それを毎日考えるのは大変な栄養士さんや両親はすごいなと思いました。また、人間は野菜に含まれているビタミンが不足しがちなのも初めて知って、そういえば給食で野菜が来ている火曜日にいるなと思って自分は栄養士さんがバランスを考えてつくってくれた給食を次からは残さず食べようと思いました。それにこれから親に何か食べていいものある？って聞かれた時はなんでもいいので、何か食べていいものと言って一緒に献立を考えてあげるようにしたいです。また、自分でもたまには料理を作りたいなと思いました。		